

# 皮ごと丸ごと

11月1回号

## 皮ごと丸ごと通信

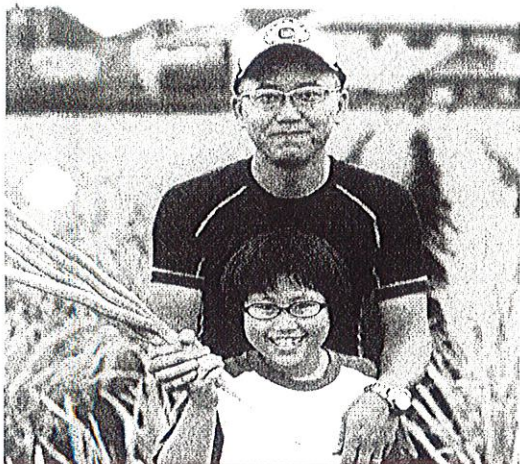
いよいよ「皮ごと丸ごとやさとの有機野菜セット」が始まります。生産者一同、一生懸命上質の有機野菜を届けるべくがんばります。

ご存じの通り、今年の秋は天候不順が続き、野菜が思う様に育ちませんでした。台風や長雨による日照不足が響き、野菜が全般的に大きくならず、病気が多発し、虫害も多い。三重苦、四重苦といったところですよ。私は曲げ業を始めて15年程ですが、一番苦しい秋になった感じですよ。

欠品など皆様にご迷惑をおかけせずに済めば良いのですが...

と、何だかとても暗い内容のお便りとなってしまいました。すみません。笑顔で、前を向いていきたいものです。

菅原 宏樹



### ～生産者 Profile～

菅原宏樹 (すがわら・ひろき) 宮城県出身・就農15年目。

夢ファームやさと5期生。

有機野菜は化学的に合成された農薬や肥料を一切使用せずで作られたものです。栽培には手間がかかりますし、虫や病気の被害が多いのですが、それに負けず一生懸命作っています。

### 細皮丸ごとやさと有機野菜セット

当初ご案内の春菊は長雨でとろけが発生したため、長ねぎへ変更させていただきます。

品目	量目	税込価格	生産者名	野菜の保存など
有機葉付にんじん	350g	200円	菅原宏樹他	葉と根を切り、根は1本ずつ新聞紙に包み常温保存。葉は刻んで生のまま冷凍もできます。
有機リーフレタス	1株	199円	萩原貞男他	包装してあるまま野菜室へ。
有機長ねぎ	カット 200g	199円	坂下定雄他	残ったときは皮をむいて、ラップに包んで野菜室へ。BOXに入る大きさに葉先をカットしています。

### 11月2回 お届け予定品目

有機里いも 400g、有機小松菜 200g  
有機リーフレタス 1株 又は 有機サニーレタス 1株

### 11月3回 お届け予定品目

有機レタス 1玉、有機春菊 150g  
有機さつまいも 500g (1~3本)

皮ごと 丸ごと レシピ、ご意見、ご感想などご記入して配送担当者の方に渡してください。

【 】 (レシピは紙面に掲載される場合があります)

11月1回 (JA やさと)

きりとりせん

今回お届けした野菜、どんな姿で食卓にならびましたか？  
ぜひ、組合員の皆さんのおすすめレシピを教えてください！

※6月に引き続き募集をいたします。  
どしどしお寄せ下さい。

## ズボラレシピ

### にんじんの葉入りちぢみ！

にんじんの葉

にんじん

白菜キムチ

④ 卵、中華だし汁

小麦粉

ごま油

⑤ しょうゆ、ごま油、白ごま

長ねぎのみじん切り

① にんじんの葉を2cmくらいに切る。にんじんは細切り。

② 白菜キムチは細かく切る。

③ ボウルに①、②、④を混ぜ合わせる。

④ フライパンにごま油を熱し、③の生地をお玉で入れて両面を焼く。切り分けて器に盛る。(小さめに焼くとひっくり返しやすい)

⑤ ⑤を混ぜ合わせて、タレにする。

### 白身魚にねぎのせ蒸し！

長ねぎ…1本、生たらの切り身…2切れ、絹ごし豆腐…1/2丁、ザーサイ(ビン詰)、ポン酢

① 長ねぎは4cm長さに切ってからせん切りにして、ザーサイと混ぜ合わせる。

② 豆腐は4等分にする。タラは塩、酒各少々をふる。

③ 耐熱皿に豆腐を並べてたらをのせ、①をのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。ポン酢をかけていただく。

### リーフレタスのベーコン炒めサラダ！

リーフレタス…6~8枚

ベーコン…4枚

えのきだけ…1袋

にんにく…1かけ

オリーブオイル…大さじ2

塩・こしょう…適宜

① リーフレタスは2~3cm幅に切り、ザルに入れておく。

② フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加えて熱し、2cm幅に切ったベーコンを炒め、ほぐしたえのきだけでも加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。

③ ボウルで①、②を和えて器に盛り付ける。